



Séance 7

Le stress, notre allié insoupçonné ?

Sujet	La gestion du stress	
Objectif pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir des outils de gestion du stress pour les intégrer dans la vie quotidienne. - Comprendre l'impact des pensées sur les émotions et actions et apprendre à adopter une pensée plus positive et flexible. 	
CPS développée	CE3 Gérer son stress	
Éléments requis / Matériel		Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> - Cadran des émotions - Clé USB et/ou texte avec vidéo respiration synchronisée - Étiquettes reformulations "pensées positives" (état d'esprit de développement) - Fiche « ce que nous avons vu » + « activité maison » x nb d'élèves - Rituel encouragement (billets) 		
Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Rituel de début 5 min	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
Introduction 10 min	<p>Pour commencer, poser la question à la classe (sous forme de débat mouvant ou de se lève qui) :</p> <p>"Qui pense que le stress est positif ?" "Qui pense que le stress est négatif ?".</p> <p>Expliquer que le stress est normal, il fait partie de la vie. C'est une réaction du corps et de l'esprit quand on fait face à une situation difficile ou inquiétante. Par exemple, on peut ressentir du stress avant un contrôle ou un match de sport important. Le cœur peut battre plus vite, on peut être nerveux, et on se sent parfois tendu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quand il y a un peu de stress, c'est bénéfique parce qu'il booste la motivation et la performance. Il aide à rester concentré. - Mais s'il est répété et intense, ce n'est pas vraiment bénéfique pour la santé ! (On peut avoir du mal à dormir, peu d'appétit...). Cela peut fatiguer et rendre moins efficace. <p>Explication de la CPS développée aujourd'hui : Gérer le stress, parce qu'il est important de trouver un équilibre et de développer des stratégies efficaces pour gérer le stress.</p> <p>Retour activité maison</p> <p>Discuter des situations qui génèrent du stress chez les élèves et les noter au tableau. Voir quelles sont les pensées associées.</p>	<p>Vidéo : Psycare - le stress c'est quoi : https://www.youtube.com/watch?v=0ZR3QZeF8p8</p> <p>Réponse attendue : je suis nul, je ne vais pas y arriver...</p>
Activité 25 min	<p>Dans cette activité, des techniques de gestion du stress vont être expérimentées. Parler de l'atelier sur l'écoute empathique qui permet d'apaiser le stress. 4 autres techniques vont être expérimentées :</p> <p>1/ Réflexion et relativisation : Faire l'activité de reformulation positive. Demander aux élèves de faire deux lignes, face à face. Distribuer les étiquettes, ligne A (des pensées fermées et catastrophistes) ligne B (des pensées encourageantes) et leur demander de les lire à tour de rôle. Leur demander le ressenti de chaque ligne.</p> <p>Ensuite, ils retournent à leur place et reformulent les pensées stressantes catastrophiques et erronées en pensées alternatives plus réalistes.</p>	<p>Vidéo sur la gestion du stress : Psycare - la gestion</p>

	<p>2/ La respiration synchronisée Idée : respiration avec indicateur visuel. https://www.youtube.com/watch?v=u-RAqt7p-3U</p>	<p>du stress (youtube.com)</p>  <p>Prévoir une clé usb avec la vidéo ou le lien</p>
<p>Pause attentionnelle</p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - 3/ Libération symbolique : Demander aux élèves de déchirer la partie de la fiche contenant le “Stress”. Ils peuvent la gribouiller, la chiffonner ou la déchirer. Faire circuler une poubelle pour que les élèves jettent symboliquement leur stress. - 4/ Visualisation positive. Prendre un temps pour soi où les élèves ferment les yeux, respirent profondément et imaginent à nouveau cette situation mais de manière plus positive. Lire un texte de relaxation guidée, les encourageant à s’imaginer en situation de réussite. (Texte en annexe) <p>S’il reste du temps, possibilité de colorier son mandala, qui est aussi une technique de gestion du stress.</p>	<p>(cf livre à saccager)</p> 
<p>Restitution 5 minutes</p>	<p>Temps de prise de conscience et d’analyse</p> <p>Refaire un point sur les 4 techniques utilisées.</p> <p>« Qu’avez-vous ressenti pendant ces activités ? Quelles ont été vos activités préférées ? Pourquoi ? »</p> <p>“Pensez-vous réutiliser des activités ?”</p> <p>« Diriez-vous ou non que cela vous fait du bien ? Que cela vous apaise ? A quoi le sentez-vous ? »</p> <p>Discuter de l’intérêt de disposer de techniques permettant d’apaiser les tensions. Intérêt d’essayer différentes techniques pour choisir la plus adaptée pour soi-même, de s’entraîner pour que cela soit plus automatique pour plus de bénéfiques. Expliquer qu’une technique peut davantage convenir à quelqu’un plutôt qu’à quelqu’un d’autre, peut convenir à un moment et moins à un autre.</p> <p>Expliquer qu’il existe plein d’autres activités qui permettent d’apaiser le stress, en fonction de ce qu’on aime. Le sport, la lecture, promenades en pleine nature, écouter de la musique relaxante...</p> <p>Le stress, lorsqu’il est bien géré, peut devenir un allié précieux plutôt qu’un ennemi.</p>	
<p>Rituel de fin : 10 min</p>	<p>Chaque fin de séance se présente de la même manière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lire et compléter la fiche “Ce que nous avons vu” : négatif, stress, gérer - Présentation de la mission maison - Rituel de fin L’ENCOURAGEMENT... 	

Reformulations pensées positives (état d'esprit de développement)

1. Je n'y arriverais jamais

1. Je n'y arrive pas encore,
mais je vais faire de mon mieux

2. Tout le monde va mieux
réussir que moi

2. Chacun avance à son propre
rythme,
je peux me concentrer sur mes
projets

3. Je vais tout rater

3. Même si je fais des erreurs,
je peux apprendre et
m'améliorer

4. Les autres vont se moquer
de moi

4. Tout le monde fait des
erreurs,
c'est comme ça qu'on apprend

5. Je suis trop lent, je ne vais
pas finir à temps

5. Je vais me concentrer et
avancer pas à pas,
ça va bien se passer

Reformulations pensées positives (état d'esprit de développement)

6. C'est trop difficile pour moi

6. C'est un défi, mais j'en suis capable si je persévère

7. Je vais décevoir mes parents et mes professeurs

7. Mes parents et mes professeurs veulent que je fasse de mon mieux, pas que ça soit parfait

8. Je suis trop timide, je ne pourrai jamais parler devant la classe

8. Je peux commencer par de petites interventions, et avec le temps, je serai plus à l'aise

9. Je n'arrive pas à me faire de nouveaux amis

9. Je vais être moi-même et essayer de parler à plus de gens, ça viendra avec le temps.

10. Je ne comprends jamais rien en classe.

10. Je peux poser des questions pour mieux comprendre, et je vais progresser

Reformulations pensées positives (état d'esprit de développement)

11. Tout le monde est contre moi.	11. Il y a des gens qui me soutiennent et qui peuvent m'aider, même si ça ne se voit pas tout de suite
12. Je suis trop faible pour me défendre	12. Il faut du courage pour demander de l'aide, et c'est une force
13. Les autres sont tous plus forts/rapides que moi.	13. Chacun a ses propres forces, je vais me concentrer sur mes progrès à moi
14. Je ne vais pas réussir à lire clairement à voix haute	14. Je vais être attentif et faire de mon mieux



7

Méditation guidée

Outil pédagogique



A présent, nous allons faire une courte méditation pour nous détendre et nous préparer à affronter les situations stressantes avec confiance.

Pour commencer, asseyez vous confortablement sur votre chaise, les pieds bien à plat sur le sol, et les mains posées sur les cuisses.

Fermez doucement les yeux.

Maintenant, nous allons faire une visualisation.

Imaginez une situation qui pourrait vous stresser un peu.

Visualisez-là dans votre esprit. Pensez à l'endroit où cela se passe...

Quelle est l'ambiance de ce lieu ?

Prenez une grande inspiration, puis expirer lentement.

Continuez ainsi de respirer lentement.

Lorsque vous inspirez, imaginez l'air pur qui rentre, comme une brise fraîche et agréable.

Lorsque vous expirez, tout ce qui vous tracasse, s'échappe de votre corps.

Petit à petit tout votre corps se détend et se relâche.

Maintenant, visualiser à nouveau la scène, mais cette fois, imaginez que tout se passe parfaitement bien.

Vous êtes calmes et confiants.

Visualisez toutes les qualités que vous utilisez.

Vous êtes complètement concentré et présent, c'est très agréable.

Vous savez que vous pouvez réussir.

Voyez les visages souriants de vos amis, de votre famille ou de votre professeur. Tout le monde vous soutient et vous encourage.

Vous vous sentez en sécurité.

Imaginez-vous maintenant terminer cette tâche avec succès. Vous avez réussi, et vous vous sentez fantastique.

Gardez cette sensation de réussite et de confiance avec vous. Lorsque vous ouvrirez les yeux, souvenez-vous que vous pouvez retourner à ce ressenti positif chaque fois que vous en avez besoin.

Gardez-bien à l'esprit que vous êtes capables de grandes choses et que vous pouvez surmonter les défis avec calme et confiance.





7 Le stress, notre allié insoupçonné ?

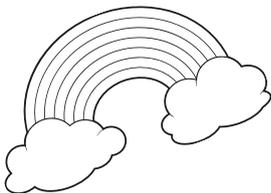


Ce que nous avons vu :

- En situation de stress, nous ressentons souvent des sensations désagréables. Cependant, nous avons vu que le stress n'est pas toujours et peut même nous aider à nous surpasser.
- Nous avons exploré différentes techniques pour transformer ce en allié.
- Il est important de savoir identifier comment le stress se manifeste en nous pour apprendre à mieux le gérer.
- **CPS** : **son stress**, c'est être capable de reconnaître et de réguler ses réactions pour éviter d'être submergé, tout en restant concentré sur ses objectifs.

Mon rituel de fin de séance

L'ENCOURAGEMENT...

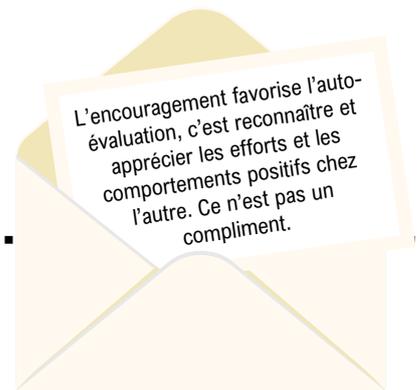


Que j'ai reçu :

Colle ici ton l'encouragement reçu

Que je me donne :

Colle ici ton encouragement personnel



7

Activité à la maison

A faire pour la séance 8



Décris une situation où tu as ressenti de la pression :

Entoure les mots qui ont correspondu à ta réaction (comportement) et à ce que tu as ressenti (émotions) :

Les émotions ressenties :



Angoissé(e) Optimiste Appeuré(e)

 Heures(se)

 Confiant(e) Libre

Faché(e) Seul(e) Abbatu(e) En colère

 Terrorisé(e) Rejeté(e) Enervé(e)

Enragé(e) Joyeux(se) Bien Plaisant

 Humilié(e) Plaisant

Incompris(e) Dégouté(e) Mal à l'aise Confiant(e)

Ta réaction sur le moment :

Subir : se taire, éviter, fuir, se dévouer, accepter, douter...

Réagir : ironiser, faire peur, menacer, agresser, manipuler, mentir ...

S'affirmer : communiquer, respecter, argumenter sans juger, poser des limites, dire "non" fermement sans agressivité, coopérer ...